10月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森みらい保育園 分園

給食室　栄養士　吉村

最近はすっかり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪に負けない体を作っていきましょう！

栄養素たっぷりきのこ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理のも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

〇シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
〇エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
〇エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

きのこ嫌いな子どもたちが、ご家庭できのこをほぐすお手伝いをして好きになってくれたらうれしいです

パンプキンパイ

〇材料〇　　1人分
かぼちゃ　　20g
（※種と皮を取ったもの）
砂糖　　0.5ｇ
パイシート　30ｇ

〇作り方〇
①かぼちゃは種と皮を除き薄くスライスし耐熱皿に並べラップをふんわりかけ約3～5分温めます。（柔らかくなればOK）
②冷めたらつぶして砂糖を混ぜます。
③解凍した市販のパイシートを正方形に切り、②のかぼちゃをのせます。
④端を合わせて三角にしたら、中身が出ないように端をしっかり手で押さえて留め合わせます。
⑤パイの端をフォークでしっかり押さえていきます。
⑥200℃に温めたオーブンで15～20分ほど焼けば、完成です。

10月29日（金）のおやつで提供

9月21日（火）お月見給食の様子